Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

september 2024

maakt deel uit van **De Schoor, Welzijn in Almere**



Inhoud

- Voorwoord
- VAKANTIE
- Fraude herkennen is fraude voorkomen
- Wijkteams: informatie-uur huisvesting
- Voorzorgcirkels
- Project WegWijs zoekt hulp!
- Verzamelingen: Brillen
- Cursus gezondheid
- Zilverlijn
- Mokum in Almere
- Shantykoor Almere
- Win gratis tickets voor het Be!eef Event
- Fiets Totaal Doortrap Dag
- Sachi Myachi revisited. Kunstmuseum of Speeltuin
- TESTZONE
- Altijd op vakantie

Voorwoord

De mens is een verzamelaar. Postzegels, schoenen, LP's, speelgoedtreintjes, telefoons, brillen. En sommigen zijn recordhouders in vakanties. Een dankbaar onderwerp op verjaardagen of bij de koffieautomaat. Anderen vertellen graag over slimme beleggingen, belastingtrucjes en gespreide rekeningen. Het advies is wel om daar wat minder over op te scheppen, anders worden ze een voor een geplunderd. Na de vakantie komt er steevast meer aandacht voor

serieuze kwesties: gezondheid, eten, huisvesting, saamhorigheid. Heel belangrijk, zolang het met die vakantie in je hoofd maar goed zit.

VAKANTIE

Het was zuchten en zweten
In de schaduw bij de tent
Slecht idee, wel geweten
Nu je zo vreselijk verbrand bent

Het zuiden van Spanje
Leek toch zo'n goed idee
Een camping met veel franje
En alle pubers mee

Bij thuiskomst vroegen de buren
Hoe was jullie vakantiereis
Zelf waren ze een huisje gaan huren
In Nederland, wel zo wijs

Fraude herkennen is fraude voorkomen



Onder het motto 'nooit te oud om te leren' is het verstandig om eens naar het dichtstbijzijnde bankgebouw te rijden, fietsen, lopen, of scooteren om uitleg te krijgen welke trucjes fraudeurs momenteel gebruiken als ze toegang willen tot bijvoorbeeld jouw bankrekening. Oplichters proberen vertrouwen te winnen door zich in een telefoongesprek of via whatsapp voor te doen als een familielid, vriend of zakenrelatie. Ze willen dat je bang wordt of in ieder geval onrustig. En als je even niet oplet, geef je in goed vertrouwen zomaar je Burgerservicenummer (BSN), je geboortedatum en -plaats, je creditcardnummer of zelfs je pincode. 'Dank u', zegt de crimineel en niet veel later loopt iemand anders rond met jouw identiteit en gaat er gezellig mee winkelen.
Een selectie van de meest gebruikte methodes van oplichters:

- De politie belt: ‘Er zijn inbrekers in de buurt actief, we sturen agenten om uw waardevolle spullen op te halen om veilig in een kluis op te bergen.’
- Een familielid of een bekende stuurt een app waarin om geld gevraagd wordt. ‘Mijn telefoon is kwijt. Dit is mijn tijdelijke nummer. Videobellen kan dus even niet. Ik heb het geld hard nodig.’
- Via Marktplaats wordt een link gestuurd om geld over te maken voor de koop in plaats van een iDEAL-betaling. Op de site van Marktplaats staan tips hierover.
- Op je computer of telefoon vraagt een medewerker van Microsoft een programma te installeren zodat jouw softwareprobleem opgelost kan worden. Met dat programma nemen oplichters jouw computer over.
- ‘Er is een probleem met je bankpas. Ik kom je pas vervangen, maar dan heb ik wel de pincode nodig.’
- Een bekende Nederlander geeft aan dat er een fortuin te verdienen valt met de aankoop van Bitcoin. Zulke advertenties zijn nep, trap er niet in.
- Criminelen maken dankbaar gebruik van AI (artificiële/kunstmatige intelligentie). Ze gebruiken bijvoorbeeld ‘voice cloning’ om nepnieuws te maken of met de stem van een vriend of vriendin geld af te troggelen. Als je het niet vertrouwt, stel dan een vraag die alleen jouw kennis kan beantwoorden.

Een algemeen en belangrijk advies: als er sprake is van druk of een dreigement, dan is er iets mis. Vertrouw op je gevoel. Als je er geen goed gevoel bij hebt, breek het gesprek dan af en (video)bel terug naar de bank of familie/bekende.
Mocht je geïnteresseerd zijn hoe deze oplichters te werk gaan, dan kun je ook de podcast 'Gestolen gezicht' luisteren. Meer tips vind je op de website:
https://veiliginternetten.nl/campagnes/laat-je-niet-interneppen/

Wijkteams: informatie-uur huisvesting

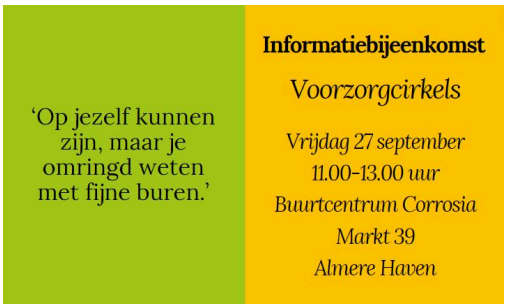
Vanuit het wijkteam worden huisvestingsbijeenkomsten georganiseerd voor bewoners in de gemeente Almere. De bijeenkomsten vinden om de twee weken online plaats op dinsdag van 12.00 - 13.00 uur en zijn bedoeld om handvatten te geven omtrent huisvesting. Er komen diverse onderwerpen aan bod zoals: crisissituaties, urgentie (aanvraag) en passend toewijzen. Ook krijgen bewoners tips om een plan A en een plan B te maken.
Ook is er gelegenheid om vragen te stellen en de medewerker heeft ruimte om persoonlijke adviezen en mogelijkheden in en buiten de gemeente Almere te bespreken. Bewoners die na de bijeenkomst ondersteuning nodig hebben, worden verwezen naar het wijkteam.

Aanmelding kan via de link Wonen | Wijkteams Almere, klik op 'op zoek naar een woning'. Met vragen mail je naar projecthuisvesting@almere.nl. Klik op de flyer voor een grote versie.



Voorzorgcirkels

Een voorzorgcirkel is een groep van 10-15 senioren die bij elkaar in de straat, om de hoek of in het appartement wonen. Zij zorgen voor elkaar door 'uit voorzorg' een (sociaal) netwerk op te bouwen. Zij spreken af naar elkaar om te zien en te helpen waar nodig. Denk aan o.a. het oud papier buiten zetten, boodschappen doen, maar ook samen koffiedrinken, in de tuin werken, een fietstochtje maken, enz. Nieuwsgierig hoe je een voorzorgcirkel kunt realiseren? Kom dan naar de informatiebijeenkomst:
vrijdag 27 september van 11.00 – 13.00 uur in Buurtcentrum Corrosia, Markt 39, Almere Haven.



Hans van Steenis en Rob van der Brugge, initiatiefnemers van de voorzorgcirkels in Muziekwijk, nemen je mee in een inspirerende en informatieve ochtend. Voor koffie, thee en wat lekkers wordt gezorgd. Aanmelden wordt op prijs gesteld, maar is niet verplicht: jgudde@deschoor.nl. De voorzorgcirkels worden ondersteund door De Schoor. Klik op de flyer voor een grote versie.

Project WegWijs zoekt hulp!

Almere is een bruisende stad, ook voor senioren! Er is van alles te doen. Maar hoe vind je als oudere de weg tussen al die voorzieningen en activiteiten? Wil jij senioren helpen deze weg te vinden? Word dan vrijwilliger bij WegWijs!
Als vrijwilliger van Wegwijs bezoek je senioren (op afspraak) en informeer je hen op het gebied van b.v. wonen, zorg, welzijn, mobiliteit en financiën. Je maakt de senior wegwijs in Almeerse voorzieningen en activiteiten. De afspraken maak je zelf en zijn flexibel in te plannen op dagen en tijden dat het jou en de senior het beste uitkomt. Je krijgt een training en je kunt eerst een

paar keer met een ervaren vrijwilliger mee op huisbezoek.
Als je het leuk vindt om senioren wegwijs te gaan maken in Almere dan ben je van harte welkom bij ons team. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Jolanda Gudde, coördinator Wegwijs in Almere: wegwijsinalmere@deschoor.nl.

Verzamelingen: Brillen

De AlmerePlusNieuwsbrief belicht elke maand een door een lezer samengestelde collectie van meer of minder opmerkelijke voorwerpen. De verzameling van deze maand bestaat uit gedragen brillen.



Op de keukentafel van Marian liggen ze allemaal uitgestald. Ongeveer 60 exemplaren, waaronder gewone brillen, zonne- en leesbrillen. Brillen uit de kindertijd ontbreken omdat die waarschijnlijk bij diverse verhuizingen zoekgeraakt zijn. Of, zoals dat wel meer senioren overkomt, de opbergplaats is uit het geheugen verdwenen. Ze zijn er nog… maar waar?
Het bewaren begon met het idee altijd een reservebril te hebben. Dat bleek nooit nodig maar zo kwamen er telkens nieuwe exemplaren bij. Soms hingen ze maandenlang stoffig op een prikbord tentoongesteld, soms lagen ze in een vitrinekast. De laatste jaren zijn ze opgeborgen in een lade en komen er dan weer een tijdlang niet uit.
Bij het bekijken van de collectie komen altijd weer herinneringen aan bepaalde momenten of periodes naar boven, of aan kleding en kapsels. Ook de sterkte van de glazen veranderde in de loop der jaren; door de oudste brillen is niet veel meer te zien. Eén exemplaar springt eruit als het gaat om een bijzonder gedenkwaardig moment. In 2012 brak een brilmontuur volledig aan stukken bij een aanrijding op een zebrapad in Amsterdam, die gelukkig verder goed afliep. De bril was nieuw en mooi. Omdat - wonder boven wonder - de glazen onbeschadigd waren kon het montuur opnieuw gekocht en dus vervangen worden. Het werd een veelgebruikte voorleesbril. Op foto's met kleinkinderen keert hij steeds terug.
Door de opkomst van de optiekketens, met altijd het aanbod van een tweede bril gratis, nam de consumptie toe en groeide de verzameling sneller dan voorheen. Er ontstond een zekere

hebberigheid. Nu, als senior, is dat niet minder geworden. Binnenkort zal er weer een uitbreiding plaatsvinden.

Heb je een bijzondere verzameling en vind je het leuk deze te presenteren in de AlmerePlusNieuwsbrief, mail dan naar almereplus@deschoor.nl.



Cursus gezondheid

Op initiatief van Hogeschool Windesheim start in september 2024 de (gratis) cursus ‘Gezond en goed met elkaar in Almere’. In acht bijeenkomsten van elk anderhalf uur ga je aan de slag met het thema positieve gezondheid. Dit doe je samen met zes tot negen andere deelnemers. Daarbij gaat het niet alleen over onderwerpen als voeding en beweging, maar bijvoorbeeld ook over zingeving, eenzaamheid en meedoen. Onder begeleiding van leefstijlcoach Ellen van Duijnen ga je samen aan de slag met deze onderwerpen.



Ook kun je in een 1-op-1 gesprek met de coach over je persoonlijke doelen praten. Er is dus ruimte voor eigen vragen. Daarnaast wissel je met anderen ervaringen uit.
De cursus gaat in de periode van september 2024 tot juni 2025 in de stadsdelen Poort, Haven, Stad en Buiten van start op drie momenten, namelijk september, januari en april.
Als je contact opneemt, hoor je gelijk wanneer en waar de cursus bij jou in de buurt start. Dan kun je ook je voorkeur voor een dag en tijdstip doorgeven. Daar wordt dan zoveel mogelijk rekening mee gehouden.

Deelname is gratis. De cursus hoort bij een onderzoek. Daarbij hoort ook het invullen van enkele vragenlijsten. Daar staat een vergoeding tegenover. De onderzoekers willen met die vragenlijst nagaan of de cursus goed aansluit op de deelnemers en of zij er ook echt wat aan hebben gehad. Want dat is natuurlijk het doel: dat je weet welke stappen je kan zetten in de verbetering van je gezondheid en waardoor dan de stap om het ook echt te gaan doen, kleiner wordt.
Het is daarom belangrijk dat juist die mensen meedoen die een extra zetje in de rug kunnen gebruiken. Aanmelden kan alleen of samen met je partner, buurman, vriend of vriendin. Ellen is er om je te helpen.
Aanmelden of vragen? Contact via i.koelmans@vu.nl | 06-42 19 84 91 (ook WhatsApp).
Bekijk het filmpje over de cursus: https://youtu.be/QgIzWUi-qAE

Zilverlijn



De Zilverlijn is het project van het Nationaal Ouderenfonds, waarbij getrainde vrijwilligers wekelijks bellen met ouderen door het hele land. Zij bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. Bellen met de Zilverlijn is gratis in de proefperiode t/m december 2024.
Wil je je aanmelden of ken je iemand die mogelijk uitkijkt naar een telefoontje van de Zilverlijn? Bel dan met het Klantcentrum op 088 344 2000 (ma-vrij, 9.00 tot 17.00 uur) of ga naar de website van het ouderenfonds.

Mokum in Almere

Almere kent ongeveer achttien tot twintig koren. Een daarvan is “Mokum in Almere”. Het koor bestaat bijna twaalf jaar en heeft 28 vrouwelijke en 10 mannelijke leden. Het grootste deel is



senior. Het is een bijzonder koor om verschillende redenen. Bij optredens zijn de vrouwen gekleed in zelfgemaakte outfits in ouderwetse Jordanese stijl: rokken, schorten en omslagdoeken. De heren dragen gekleurde bretels met eveneens zelfgemaakte giletjes. De optredens vinden ongeveer zes keer per jaar plaats in verzorgingshuizen, op festivals en korendagen. Het repertoire is volkomen Nederlandstalig en bestaat uit oude Amsterdamse liedjes naast modernere nummers. De leden kunnen meebeslissen over de repertoirekeuze.
Heel bijzonder is ook de wekelijks georganiseerde lotto, een manier om de koorkas te spekken. Elk lid betaalt, naast een lage contributie, per week een extra euro en maakt direct kans op tien euro winst. Zo spaart iedereen voor de vereniging mee om feesten en uitjes voor de koorleden mogelijk te maken.
Op 26 oktober van dit jaar geeft het koor een zogenoemd einde jaar concert. Helaas waren de kaarten bij het verschijnen van deze editie van de AlmerePlusNieuwsbrief al uitverkocht. De muzikaal leider, Peter Batenburg, begeleidt het koor met accordeon en gebruikt daarbij ook muziekopnames. Het koor zingt eenstemmig en uit het hoofd.

De repetities, altijd gezellig en in een vrolijke sfeer, vinden plaats op maandagavond van 20.00–22.00 uur in Sterrenschool De Ruimte aan het Nimfenplein 1 in Almere Poort.
Nieuwe leden zijn altijd welkom. Er zijn geen bijzondere eisen. Verwacht wordt dat een nieuw lid graag wil en kan zingen. De eerste keer wordt even getest hoe hoog of laag iemands stem is. Een keer komen kijken en meezingen?
Meld je aan bij Rob Heesters: robheesters@upcmail.nl of 06 284 487 98.
Bekijk ook de website: www.mokuminalmerekoor.nl.

Shantykoor Almere

Een ander toonaangevend koor is het Shantykoor Almere, een gemengd koor dat optredens verzorgt op festivals, havendagen, braderieën, bedrijfsfeesten en in zorginstellingen. Het repertoire bestaat uit zeemansliedjes (shanty's) uit binnen- en buitenland en verder alles wat met de zee, het zeemansleven en het reizen naar verre landen te maken heeft. Dit wordt



aangevuld met eigentijdse arrangementen. De zang wordt begeleid door accordeons, gitaren, drums en mondharmonica. Veel liedjes zijn meerstemmig en vaak ook nog in diverse talen. In Almere en omstreken zijn zij een begrip!

Na afloop van de AlmerePlusBeurs op 5 oktober a.s. verzorgt het Shantykoor Almere van 15.00 tot16.00 uur in de Burgerzaal van het Stadhuis een speciaal optreden ter afsluiting van deze bijzondere dag, met interessante wetenswaardigheden voor eenieder die na zijn werkzame leven nog een zinvolle tijdsbesteding zoekt. Het Shanty-programma zal bestaan uit bekende en nieuwe liedjes die door het enthousiaste gemengde koor ten gehore worden gebracht.

Win gratis tickets voor het Be!eef Event



Van 10 tot en met 14 september a.s. vindt de 30e editie plaats van ‘Be!eef’, voorheen bekend als de ‘50PlusBeurs’. Be!eef biedt een unieke ervaring van entertainment, gezelligheid en inspiratie, waar het motto ‘Later is nu’ centraal staat.

Leer, inspireer, ontwikkel en ontdek bij de verschillende podia en doe mee met interactieve en creatieve workshops, informatieve lezingen en indrukwekkende presentaties. Op ‘Be!eef LIVE’, het kunst- en cultuurpodium, zie je hoe ‘Later is nu’ echt betekenis krijgt. Met optredens van bekende artiesten wordt ‘Be!eef’ een plek vol muziek, lachen en bijzondere verhalen.
Op www.beleefevent.nl kun je alle informatie over het programma vinden.
Als je je vóór 7 september hier opgeeft maak je kans op twee gratis kaarten ter waarde van € 25,00 per stuk. Op 9 september ontvangt de winnaar (of winnaars) de tickets in het

opgegeven mailadres.

Fiets Totaal Doortrap Dag

De Fietsersbond organiseert een informatieve en sportieve Fiets Totaal Doortrap
Dag voor senioren op 10 september van 09.30 tot 16.00 uur in buurtcentrum Het
Boegbeeld. 's Ochtends is er een interactieve Workshop Veilig Fietsen. Aan bod komen vragen als hoe ga je om met drukke fietspaden, hoe fiets je veilig op een e-bike en hoe blijf je vitaal op de fiets? Omdat fietsen behalve gezond ook gezellig is als je het samen doet, is er na de lunch een gezamenlijke fietstocht van ca. 25 kilometer. Onderweg kunnen tips en ervaringen worden uitgewisseld.



Wanneer: 10 september 2024 van 09.30 - 16.00 uur.
Waar: Buurtcentrum Het Boegbeeld , Prozastraat 121, Almere
De bijeenkomst is gratis (incl. lunch!). Aanmelden via: doortrappen@fietsersbond.nl
Bij aanmelding graag aangeven of je iemand meeneemt (partner, vriend(in), buurman/-vrouw) en of je alleen voor de workshop komt, de fietstocht of voor beide.
Klik op de flyer voor een grote versie.

Sachi Myachi revisited. Kunstmuseum of Speeltuin

Sinds 12 juli is de kunsttentoonstelling 'De Baan – Oefening in Optimisme' van Sachi Myachi te bewonderen in Kunstmuseum M. De tentoonstelling loopt tot 22 december 2024. We brengen het graag opnieuw onder de aandacht.



Met recht zou je dit een alles-in-één kunstwerk kunnen noemen. Het is bij uitstek geschikt om jonge kinderen kennis te laten maken met kunst. 'De baan' nodigt uit tot spelen. Dat mag ook en kinderen zullen zich hier uitstekend kunnen vermaken. Samen puzzelen en buiten is zelfs een golfhole waarbij je balletje geheid in het water belandt. En dat mag! Wat een mooie

setting en het allerbeste nieuws is dat dit voor kinderen geheel gratis is! Je betaalt slechts 5,00 euro per volwassene.

Voor een volwassene valt er ook genoeg te beleven. Speel lekker mee met je kinderen, laat je meenemen door de bevlogen medewerkers in de achterliggende gedachte van dit kunstwerk of geniet gewoon van het feit dat dit kunstwerk op het voormalige terrein van de Floriade staat en voor een groot deel is opgebouwd met restafval van deze zelfde Floriade.



Houd er rekening mee dat dit kunstmuseum door de teruglopende bezoekersaantallen na afloop van de Floriade zijn deuren niet meer dagelijks kan openen. Op vrijdag, zaterdag en zondag ben je van harte welkom, maar ze zouden niets liever willen dan die deuren dagelijks weer opengooien!

Na je bezoek aan het kunstmuseum sta je aan de start van een prachtige wandelmogelijkheid door het voormalige Floriadeterrein. Een heerlijke invulling van een mooie zomerse middag.

TESTZONE

De plek voor experimenten op het Almeerderstrand.

Op zondag 22 september nodigt StrandLAB iedereen uit om samen de grenzen tussen land en kunst te verkennen tijdens TESTZONE. In deze derde editie duik je dieper in de natuur op én om het Almeerderstrand. De centrale vraag is: hoe kan de natuur helpen om onszelf beter te leren kennen? Kom erachter tijdens verschillende workshops, presentaties en wandelingen.

Het programma van TESTZONE duurt van 11.30 tot 18.30 uur. Zo kun je bijvoorbeeld tijdens twee wandelingen de krachten van het fonteinkruid ontdekken met Femke Kersten of de bijzondere geluiden op het Almeerderstrand ervaren met Minji Kim. Verder kun je meekleien met een rouwritueel, begeleid door Harriet Smith, een hoofdrol spelen in een animatiefilm over de rivierkreeft met Berkveldt, samen met Gemma Luz Bosch naar de klanken van haar klei-instrumenten luisteren of het strand meer als stadsbos bekijken met Jos Bregman. Er valt dus heel veel te beleven.

Het programma wordt afgesloten met een heerlijke maaltijd en een begeleide natuurwandeling door Emma Hoette over het strand.

Meer informatie: https://strandlab-almere.nl/programma/testzone-najaar/



Aanmelding: De meeste programmaonderdelen zijn doorlopend en zonder aanmelding te beleven. Voor de tijdsgebonden programmaonderdelen kunnen geïnteresseerden zich via de website aanmelden.

Altijd op vakantie

De schoolvakanties lopen ten einde. Opa's en oma's hoeven niet meer op de kleinkinderen te passen. Nu het hoogseizoen bijna voorbij is en het overal wat rustiger wordt kunnen senioren zelf erop uit. De caravan of camper inladen of een last minute boeken. Een fietsvakantie plannen en bijvoorbeeld overnachten bij logeeradressen van de Stichting Vrienden op de Fiets. Er zijn mogelijkheden genoeg. Vakantie is een avontuur en het leuke is; er komt altijd een verhaal uit voort…



Vakantieverhaal

Hij deed het al nooit zo goed maar het was een bijzonder familiestuk en dat doe je ook niet zomaar weg. Ik had er mijn zinnen op gezet en ik was niet de enige. Ik maakte genoeg stennis bij de boedelverdeling om juist dat antieke ding te kunnen krijgen en dat lukte.

Eindelijk was het zover, na een jaar hard werken kon ik eindelijk vertrekken. Het was maar voor een weekje en het hotel zag er op de plaatjes heel aantrekkelijk uit. Er waren wel drie zwembaden, mooie kamers met prachtig sanitair en het was ook nog "all inclusive". Dat werd luieren op een ligbed bij het zwembad, lekker eten en sightseeën in de omgeving.

Bij het inchecken van mijn koffer waren er geen problemen en het toestel zou precies op tijd vertrekken. Door het raampje van het vliegtuig kon ik vanuit mijn stoel de bagagekarren met de koffers zien rijden. Het inladen door mannen met gespierde bovenarmen ging supersnel. Logisch, want ze doen de hele dag niet anders. Ik herkende mijn koffer vanwege de opvallende rode kleur. Opeens ging het mis en uitgerekend mijn koffer belandde met een knal op het asfalt van de luchthaven. Zonder enige consideratie werd mijn koffer alsnog in het vliegtuig gesmeten.

Vier uur later landden we op de luchthaven van mijn vakantiebestemming. De zon scheen en er waren wat verdwaalde witte wolkjes in de strakblauwe lucht. De bergen in de verte zagen er aantrekkelijk uit. Nu alleen nog even de koffer ophalen en de bus voor de transfer naar het hotel opzoeken. Bij de bagageband herkende ik de vakantiegangers van mijn vlucht. Sommigen hadden hun koffers al te pakken, maar de mijne herkende ik nog niet. Er kwamen al koffers voor de tweede keer voorbij, maar nog niet mijn rode. Na de derde ronde werd ik ongeduldig en raakte ik een beetje in paniek. Het zweet brak mij uit, waar was mijn koffer gebleven? Toen iedereen allang weg was en de band zelfs gestopt was zakte ik daarop neer. Wat moest ik nu doen? De borden in de hal boden ook geen duidelijkheid. Twee personeelsleden in een uniform van de luchthaven kwamen naar mij toe en verzochten mij mee te komen naar een kantoor. Daar lag mijn koffer op een bureau, kennelijk met geweld opengebroken.
Bovenop mijn kleding, tussen het ondergoed, lag de wekker van oma. Mijn kostbare erfstuk had het onderzoek niet overleefd. Hoe bestaat het dat zo'n onschuldige wekker voor een tijdbom was aangezien?

© De Schoor 2024 privacyreglement
Wie geen prijs stelt op deze nieuwsbrief kan zich hier afmelden.
webmaster@deschoor.nl